

Bekkur: 6. bekkur

Námsgrein: Íþróttir

Kennari/kennarar: Almar Marinósson og Jóhanna Herdís Eggertsdóttir

Markmið:

- Getur gert æfingar og leiki sem reyna á loftháð þol (s.s. að geta hlaupið samfelld á jöfnum hraða í 10- 13 mínútur)
- Hleypur lengri vegalengdir með þrautum og hindrunum
- Getur gert grunnæfingar í frjálsum íþróttum, áhersla á stökkgreinar (hástökk, langstökk)
- Getur gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð (s.s. tengir saman kollhnís og handahlaup)
- Framkvæmir ýmsar útfærslur af stöðvaþjálfun
- Er látinn vinna með öllum og áhersla á að hann sýni öllum í kringum sig virðingu
- Nýtir sér upplýsingar um markmiðasetningu til að bæta eigin heilsu
- Áttar sig á starfsemi hjarta, lungna, blóðrásar og hvað púls er
- Fáir upplýsingar um muninn á skammtíma- og langtíma markmiðum

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Sýnikennsla
- Verklegar æfingar
- Samvinnuverkefni

Námsmat:

- Símat
- Virkni
- Félagsleg hegðun
- Mælingar

Námstöfn:

- Búnaður í íþróttahúsi